

モーニングフローヨガ

ゆったりとした呼吸に乗せて体を動かし、
股関節や背骨、肩関節をじっくりと丁寧に緩め、
日常生活を快適に過ごすための体づくりを行います。

木曜日 9:20～10:20 3F 会議室

日程 9/24 10/1 10/8 10/22 10/29

全5回コース

対象 18歳以上の男女

講師 山口陽平 先生



参加費 4,400円(税込み価格)

※返金できませんのでご了承ください。

持ち物

運動できる服装、ヨガマット、飲み物、タオル

申込日 申込行っています

先着順 25名

新規教室

―― 申込での注意事項 ―――

- ① メンバースカードの発行を行いますので、登録用紙に「氏名・年齢・性別
緊急連絡先・住所」を記入してもらいます。
 - ② 初回時のみ教室申込書を記入してもらいます。
- ※参加費は、初回の教室開催日に受付窓口でお支払いください。
※継続更新の場合は、受付窓口にて登録番号でお申込ができます。

※台風・雪や施設都合で教室が開催されない場合は、当体育館ホームページで
開催中止をお知らせしますので各自ご確認をお願いします。
閲覧環境のない方は、お手数ですが直接体育館へお問い合わせください。

お問い合わせ 寒川総合体育館 0467-75-1005

指定管理者:シンコースポーツ株式会社

ハ タ ヨ ガ

毎週、週替わりで、お腹引き締めや、骨盤調整、肩こり改善などテーマを決めながら開催していきます。クラスを通して、いろいろなポーズにチャレンジしていきます。

木曜日 10:40～11:40 3F 会議室

日程 9/24 10/1 10/8 10/22 10/29

全5回コース

対象 18歳以上の男女

講師 山口陽平 先生

参加費 4,400円(税込み価格)



※返金ができませんのでご了承ください。

持ち物

運動できる服装、ヨガマット、飲み物、タオル

申込日 申込行っています

新規教室

先着順 25名

申込での注意事項

① メンバースカードの発行を行いますので、登録用紙に「氏名・年齢・性別
緊急連絡先・住所」を記入してもらいます。

② 初回時のみ教室申込書を記入してもらいます。

※参加費は、初回の教室開催日に受付窓口でお支払いください。

※継続更新の場合は、受付窓口にて登録番号でお申込ができます。

※台風・雪や施設都合で教室が開催されない場合は、当体育館ホームページで
開催中止をお知らせしますので各自ご確認をお願いします。

閲覧環境のない方は、お手数ですが直接体育館へお問い合わせください。

お問い合わせ 寒川総合体育館 0467-75-1005

指定管理者:シンコースポーツ株式会社